활동지 · Student Wyckoff · 나의 하루

성인과 아이의 아침·저녁 점검표

게시일: 2026-10-25

이 표는 수정할 수 있는 출발점이지 모든 가정의 의무 기준은 아닙니다. 완료한 것은 표시하고 불필요한 것은 지웁니다. 아이에게는 성인이 먼저 순서를 보여 주고 한 행에 한 행동을 둡니다. 방과 후에는 아이의 필요와 가족 일정을 이야기합니다. 여성도 “물건 준비”를 업무 자료나 갈아입을 옷처럼 실제 할 일로 바꿀 수 있습니다. 성별이 유일한 올바른 일과를 정하지 않습니다.

이름 / 프로젝트: _____

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

때	행동	도움	표시
성인 아침	약속을 확인하고 주요 과제 하나 고르기	스스로	
성인 아침	외출이나 업무에 필요한 물건 확인	필요할 때 도움	
아이 아침	외출 준비하기	나이에 맞는 지원	
아이 아침	가족 계획에 따라 아침 먹기	나이에 맞는 지원	
아이 아침	목록으로 책가방 확인	처음에는 함께	
방과 후	음식·휴식·도움이 필요한지 이야기	성인이 듣기	
방과 후	첫 학습과 자유 활동 시각 정하기	함께	
아이 저녁	내일 물건 준비하기	성인의 알림	
아이 저녁	차분한 하루 마무리 활동으로 전환하기	성인의 알림	
성인 저녁	남은 일을 적고 준비물을 챙기며 업무 종료 정하기	스스로	

때	행동	도움	표시

출처

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/